

# TSG FITNESS - + GESUNDHEITSSPORT

## Unterrichtsplan ab 9. Mai 2022

Du willst etwas für Deine Gesundheit und Fitness tun und suchst eine preisgünstige Alternative zur „Mucki-Bude“?  
Bei uns erhältst Du professionelle Betreuung durch ausgebildete Lehrkräfte in jedem Kurs und ein vielfältiges Angebot!

Wir haben neue Räume und tolle, engagierte Trainer! Und das BESTE: für einen Monatsbeitrag von

€ 25,- als Mitglied können ALLE infrage kommenden Angebote wahrgenommen und kombiniert werden

(alternativ: Kauf von 10er Karte zu € 70 über deinen Eversports-Account)

also: jeden Tag Fitness+Tanz für monatlich € 25 möglich - ohne zusätzliche Kursgebühren und Verpflichtungen!

**KAMPFSPORT** - wir haben unser Angebot ausgebaut: jetzt auch Thaiboxen, KravMaga und Kickbox-Fitness

**POLE-SPORT: Plan: [www.tsg-giessen.de/Angebote/Polendance](http://www.tsg-giessen.de/Angebote/Polendance)**

BALLETT-FITNESS	Dienstag	20.00-21.00	Julia	NEU! Ausprobieren!	Vereinsheim+Online
BANDS FIT / MINI-BANDS-WORKOUT	Montag	18.00-19.00	Denise	Für einen definierten Körper	Vereinsheim
BODYWEIGHT TRAINING	Montag	17.00-18.00	Randi	Muskeln aufbauen, den Körper straffen und die Fitness steigern ganz ohne Geräte	Online
BBP (Bauch-Beine-Po)	Dienstag	17.30-18.30	Janika	Schwerpunkt: Bauch	Vereinsheim+Online
CARDIO-KICKBOXEN	Montag	18.30-19.30	Ali	*NEU *NEU *NEU Das ultimative Cardio-Kickbox-Erlebnis	Vereinsheim
DANCE-FITNESS	Montag	19.00-20.00	Denise	Fitness-Choreos auf Hip Hop, Dancehall, Ladylike usw.	Vereinsheim
FASZIEN TRAINING	Dienstag	18.30-19.30	Denise	Schwerpunkt: Tiefenmuskulatur	Online
FIGHTER FITNESS	Dienstag	18.00-19.30	Sandra	Fitness in Bezug auf Kraftausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit	Kampfsportstudio
FITNESSBOXEN	Sonntag	19.00-20.30	Ali	Boxen ohne Gegner aber höchst effektiv Ab 19.09.2021 mit Ali!	Vereinsheim
INTERVALL TRAINING	Freitag	18.00-19.00	Nina	Funktionelles Training	Online
JUMPING FIT - TRAMPOLIN	Mittwoch	20.00-21.30	Denise	Der Fitness-Trend!	Turnhalle WSO
KETTLEBELL FITNESS	Mittwoch	18.30-19.30	Denise	Kraft- und Ausdauertraining mit Gewichten und Stepper	Vereinsheim
MEDITATION	Freitag	19.30-20.30	Juliane	Meditieren für mehr Ruhe und Entspannung	Vereinsheim+Online
PILATES	Dienstag	18.30-19.45	Alina	Ganzheitliches Training	Online + Vereinsheim
POWER-AEROBIC	Montag	19.00-20.00	Janika	noch mehr Power	Vereinsheim+Online
STRETCHING	Dienstag	19.45-21.00	Alina	Dehnen, Dehnen, Dehnen	Online + Vereinsheim
	Freitag	18.45-20.00	Simon		Polestudio + Online
STRONG nation™	Montag (ab 02.05.2022)	19.30-20.30	Dana	hochintensives Workout, bei dem ausschließlich mit dem Eigengewicht des Körpers trainiert wird	Vereinsheim
TABATA	Mittwoch	18.00-19.00	Vanessa		Vereinsheim
	Donnerstag	19.30-20.30	Janika		Vereinsheim+Online
TWERXOUT	Donnerstag	19.45-21.00	Adina & Celina	der neue Fitnesstrend!	Vereinsheim
YOGA	Montag	20.15-21.45	Salar	spezielle Rückenschule	Vereinsheim
	Dienstag	10.00-11.15	Juliane	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
	Mittwoch	20.15-21.45	Salar	Yoga-Ashtanga	Vereinsheim
	Donnerstag	10.00-11.15	Juliane	Good Morning Yoga	Vereinsheim+Online
	Freitag	18.00-19.30	Juliane	Yin&Yang Yoga	Vereinsheim
	Samstag	09.00-10.00	Franziska	Hatha Yoga	Vereinsheim
ZUMBA	Freitag	19.30-20.30	Julia	es macht einfach Spaß	Vereinsheim
	Mittwoch	19.30-20.30	Vanessa		Vereinsheim
	Donnerstag	19.30-20.30	Iryna		Vereinsheim
	Samstag	10.15-11.15	Iryna		Vereinsheim

### Teilnahmebedingungen für unsere SONDER-, GESUNDHEITSSPORT- + FITNESSKURSE:

EINE (nicht eine pro Kurs!) Schnupperstunde ist kostenlos und unverbindlich (außer Pole Sport/Aerial Hoop).

Danach kann eine Vereinsmitgliedschaft eingegangen werden (€ 25,- monatlich) oder eine 10er Karte zu € 70 (Pole-Sport € 110) über deinen Eversports-Account online oder bei der entsprechenden Kursleitung erworben werden.

Der Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich, Anmeldung über Eversports erforderlich!!!

Bilder, Kursbeschreibungen, Vita der Trainer, Unterrichtsorte und Zeiten:



[www.tsg-giessen.de](http://www.tsg-giessen.de)

# Gesundheit und Fitness – kurze Kursbeschreibungen – ausprobieren!

## **BALLETT-FITNESS**

Straffe Muskeln, eine Super-Haltung und auch noch inneres Gleichgewicht - das verspricht Ballett-Fitness. Ein sanfter, effektiver Mix aus klassischem Tanz, Yoga und Pilates.

## **BANDS-FIT / MINI-BANDS-WORKOUT mit HIIT**

Das Training mit den Fitnessbändern ist momentan DER Renner. Durch den progressiven Widerstand der Bänder werden Fitnessübungen noch intensiver und effektiver. Effekt: ein schlanker und definierter Körper! Und das Beste: am Ende der Stunde gibt es ein schweißtreibendes HIIT-Workout und man kann mit minimalem Aufwand zuhause weiterüben!

**BODYWEIGHT TRAINING** Muskeln aufbauen, den Körper straffen und die Fitness steigern ganz ohne Geräte – kann das klappen? Ja! Und das alles kannst du bequem von Zuhause aus machen in diesem Onlinekurs. „Bodyweight“ bedeutet „Körpergewicht“ und Bodyweight Training bedeutet ein Kraft- und/oder Ausdauertraining, das komplett ohne Geräte auskommt. Was sind die Vorteile? Bodyweight Training ist herausfordernd, kurbelt die Fettverbrennung an, stellt weniger Gefahr für Verletzungen dar, und ist abwechslungsreich und flexibel. Los geht's!

## **BBP = BAUCH-BEINE-PO**

Problemzonen? Wer kennt sie nicht und das nicht nur vor der Bikini-Saison. Wir bekämpfen sie mit Musik und viel Spaß und bringen Dich wieder in Form. Wir arbeiten gezielt an den Schwachstellen, verbrennen Fett und stärken die Ausdauer. Klingt doch super - leider geht es nicht ohne einige Schweißperlen!

## **CARDIO-KICKBOXEN**

Dieses Workout zur Fettverbrennung kombiniert Cardio-Kickboxen mit körperformenden HIIT-Moves, die zu heißen Musikmischungen choreografiert wurden.

## **FASZIEN TRAINING**

Das Faszientraining besteht aus Gelenk-, und wirbelsäulenoptimierten Übungen, die den Stoffwechsel aktivieren und ein gesundes Bindegewebe schaffen. Krafttraining wird mit Tiefenmuskulaturtraining gepaart zu Faszientraining und ist in erster Linie ein Übungssystem, das für die Prävention entwickelt wurde, um möglichst lebenslang Schmerzfreiheit und Beweglichkeit im Bewegungsapparat zu erhalten.

**FIGHTER FITNESS** Fighter Fitness ist ein Trainings-Konzept, das Fitness-Elemente von Kampfsportarten, wie beispielsweise Kickboxen, Ringen oder Judo beinhaltet. Es soll allen Kampfsportlern sowie Kampfsportinteressierten dienen, ihre Fitness in Bezug auf Kraftausdauer, Schnelligkeit oder Beweglichkeit zu verbessern. Darüber hinaus ist der Kurs eine zusätzliche Trainingseinheit für alle und soll einen kampfsportübergreifenden Austausch anregen.

## **FITNESSBOXEN**

Fitnessboxen ist der neue Trend! Dass boxen schweißtreibend ist dürfte bekannt sein. Wir haben bei dem Ganzkörperworkout keinen Gegner außer dem eigenen Körper - und der wird gefordert und ganz nebenbei wird noch Stress abgebaut!

## **DANCE-FITNESS**

Dance Fitness ist ein Tanz- und/oder Fitness-Workout! Ein Mix wo wir verschiedene Dance Fitness Choreos lernen. Es kommen viele verschiedene Tanzrichtungen vor: Ladylike, Dance, Hip Hop, RnB, Dancehall usw. Um noch mehr Power zu geben gibt es auch hin und wieder Hip Hop Tabata. Ein super tolles neues Fitness-Programm welches "Gute Laune" schafft. Hier trainiert Ihr den kompletten Körper.

## **INTERVALLTRAINING**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Balance und Koordination - Zirkeltraining hat eine lange (und bewährte) Tradition. Du willst Dein Herzkreislauf-System, in Schwung bringen und fit werden - hier bist Du richtig!

## **JUMPING FIT (TRAMPOLIN)**

Zehn Minuten Trampolin zu springen sind etwa so effektiv wie 30 Minuten joggen, obwohl das Auf- und Abhüpfen so schwerelos und einfach wirkt. Das Herz-Kreislauf-System wird stark beansprucht und das Gleichgewicht trainiert. Rund 400 Muskeln (so viele gibt es???) werden beansprucht und dabei hat man noch jede Menge Spaß. **Wir bieten einen 90-minütigen, umfassenden Unterricht vom Warm-Up zum Cool-Down an!**

## **KETTLEBELL-FITNESS - jetzt auch mit Steppern und Partner-Workout**

Kleine Hantel, große Wirkung. Das neue Workout mit den Kugeln und Hanteln bringt den Puls hoch, stärkt die Muskeln und knallt das Fett weg. Die Bewegungsfolgen mit den Kettlebells trainieren gleich mehrere Muskeln komplex. Das Maximum wird aus einem Training mit freien Gewichten herausgeholt, die Ausdauer verbessert und der Stoffwechsel angekurbelt – ausprobieren! Mit den Steppern wird es noch intensiver!

**MEDITATION** Der Meditationskurs richtet sich an alle, die das Meditieren lernen- und gleichzeitig mehr Ruhe und Entspannung finden möchten. Undogmatisch und unkompliziert tauchen wir in die Welt der Meditation ein. Die Meditation wird angeleitet, vorher klären wir noch Fragen und es gibt eine kurze Einführung in das Thema. Egal ob du schon Erfahrungen mit dem meditieren hast oder noch Anfänger bist, jeder ist willkommen und kann am Kurs teilnehmen.

**PILATES** Das systematische Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur wurde schon 1883 erfunden und hat seine Aktualität bis heute nicht verloren. Wir finden eine starke Mitte und einen fließenden Atem, unsere Konstitution und Haltung verbessert sich. Vor allem tiefer liegende Muskelgruppen (die sind etwas kleiner und schwächer – schmerzen können sie aber) werden über Kraftübungen und Stretching angesprochen.

**POWER AEROBIC** DAS dynamische Fitnessstraining in der Gruppe mit rhythmischen Bewegungen und motivierender Musik hat seinen Ursprung schon in des 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Mit Gymnastik und Tanz werden (aerobe) Ausdauer und Kondition trainiert. Und der Figur schadet es auch nicht!

## **STRETCHING**

Durch Mobilisation der Gelenke und Lockerung der Muskulatur werden Verspannungen gelöst. Ein intensives Warm-up regt den Kreislauf an, wärmt die Muskeln auf und beugt so Verletzungen vor. Durch regelmäßiges Stretching wird die Beweglichkeit erhöht und die Muskeln werden elastischer und geschmeidiger. So kommt man, wenn man will, sogar einem Spagat näher. Ideal für Ballett- + Pole-Tänzer und alle (Kampf-)Sportler um Gelenkigkeit und Dehnfähigkeit auszubauen.

## **STRONG nation™:**

ist ein hochintensives Workout, bei dem ausschließlich mit dem Eigengewicht des Körpers trainiert wird. Es wechseln sich dabei schnelle Tempointervalle mit Übungen zum Muskelaufbau ab.

## **TABATA-STYLE**

Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und ein intaktes Herzkreislaufsystem sind die konditionellen Grundlagen für einen gesunden Körper und für alle Sportler. Mit und ohne Geräte werden Ganzkörper-Fitnessübungen in Belastungsintervallen durchgeführt. Egal ob Anfänger oder aktiver Sportler – ihr könnt Spaß und Herausforderung verknüpfen - und mit Gerald haben wir einen Profi der Szene gewinnen können der Muskelkater garantiert!

**TWERXOUT** Das muss man erlebt haben - lasst euch überraschen!

## **YOGA**

Wir hatten bei der Planung, Yoga-Kurse einzuführen, erst einige Bedenken. „Zu langweilig, die Leute schlafen ein, zu spirituell“ Salar belehrte uns schnell eines Besseren. Seine Yoga-Kurse begeistern, ob Hatha-Yoga und Entspannung als auch die sanfte Rückenschule mit Yoga-Elementen oder Ashtanga-Yoga für Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Gleichgewicht, man muss den Unterricht erlebt haben! **NEU:** Good Morning Yoga sowie Yin&Yang Yoga mit Juliane!

## **ZUMBA**

Dieses mitreißende Workout zu beschreiben, hat sich inzwischen erübrigt. Jeder war schon mal dabei und falls nicht, wird es höchste Zeit! Inzwischen klagen viele Schulen über rückläufige Teilnehmerzahlen - nicht bei uns! Es liegt wohl auch an Julia, Randi und unseren anderen Lehrkräften. Eine tänzerische Ausbildung scheint auch für ZUMBA von Vorteil zu sein.

weitere Kurse, Infos und Kursbeschreibungen: [www.tsg-giessen.de](http://www.tsg-giessen.de)



Eversports-App